

Wychowanie fizyczne klasa 2W, 2ME, 3W (05.06.2020) - p. P. Zamroczyński

Drodzy uczniowie!

Dzisiaj kolejne lekcje z działu lekkoatletyka.

Temat 1: **Nauka i doskonalenie skoku w dal z miejsca** (1h lekcyjna).

Temat 2: **Rozciąganie lekkoatletyczne** (1h lekcyjna).

Poniżej macie linki do zajęć (pamiętajcie, że są one aktywne tylko tydzień!):

<https://ewf.h1.pl/student/?token=hrPf5ZdBzY3D0j6EHTURuyc2VxIICWlnvoBoJktDbJNUIEW2w>

(obejrzyjcie filmik pokazujący techniki skoku w dal z miejsca oraz metodyczne ćwiczenia doskonalące

<https://ewf.h1.pl/student/?token=xrwcCtPPBetDOymwA6uW4F5G5lp1vdNIPk3v9SgSX47c614W2n>

(obejrzyjcie filmik pokazujący ćwiczenia rozciągające po treningu - rozciąganie nóg w siadzie płotkarskim).

Skok w dal a główne zasady.

8,95 metra to jak dotąd niepokonyty przez żadnego zawodnika rekord świata w skoku w dal. Należy przyznać, że liczba ta, jest imponująca, biorąc pod uwagę trudności, jakich pokonania wymaga ta dyscyplina sportu. Rekord ten należy do Mike Powella, który dokonał tego rekordu w 1991 roku. Skok w dal to przede wszystkim dyscyplina lekkoatletyczna, która wymaga wielu poświęceń i umiejętności, mających nierzadko wrodzony charakter. Cały proceder wykonania skoku rozpoczyna się od rozbiegu, wykonania odbicia z jednej nogi oraz końcowego wylądowania w piaskownicy. Na krawędzi, z której odbija się skoczek, znajduje się tak zwana plastelina. To bardzo ważny element, który ma znaczenie dla całego skoku. Dzięki tej listwie można stwierdzić, czy skok został wykonany prawidłowo, czy też został spalony. To odcisk na plastelinie dokładnie ukazuje miejsce odbicia, dzięki czemu sędziowie nie mają żadnych problemów z ocenianiem wyczynu. W przypadku, kiedy skoczek pozostawi nawet niewielki odcisk buta na owej plastelinie, skok uważany jest za nieważny. Pomiary skoku dokonywane są od linii znajdującej się pomiędzy belką a plasteliną, a ostatnim śladem na piasku. Wyniki każdego skoku mierzone są pod kątem prostym. O kolejności miejsc decyduje długość skoku.

Skok w dal - jak wykonać go prawidłowo?

Technika skoku w dal opiera się na: rozbiegu, odbiciu, locie oraz na lądowaniu.

Technika skoku w dal:

- ✓ Technika naturalna, kuczna,
- ✓ technika biegowa,
- ✓ technika piersiowa.

Rozbieg

Technika skoku w dal rozpoczyna się od rozbiegu. To pierwsza czynność, jaką wykonuje zawodnik przed oddaniem skoku. Prędkość, jaką ma uczestnik powinna wzrastać wraz z upływem czasu. Długości rozbiegu może zostać dobrana w sposób indywidualny, uzależniony od potrzeb sportowca. Warto jednak pamiętać, aby prędkość ta była dostosowana tak, aby skoczek przed momentem odbicia się od belki, mógł uzyskać maksymalną prędkość, co umożliwi mu jak najdłuższy skok. Oczywiście pozycja rozbiegu różni się od tradycyjnego biegu na bieżni, gdyż zarówno kolana, jak i biodra zawodnika uniesione są zazwyczaj nieco wyżej, niż w trakcie tradycyjnego biegu. Przedostatni krok jest znacznie wydłużony ord poprzednich, natomiast ostatni znacznie skrócony. Szczególną uwagę warto zwrócić również na to, w jaki sposób skoczek umieszcza nogę na belkę. Za każdym razem cała stopa powinna się na niej znajdować, aby skok nie został uznany za nieważny. Tułów sportowca jest lekko odchylony do tyłu.

Odbicie

Odbicie to drugi kluczowy moment skoku skoczka. Pozycja do odbicia rozpoczyna się od dość długiego i energicznego wyprostu nogi, która odbija się w stawach: biodrowym, kolanowym, oraz stawie skokowym. Wymachowa noga ugięta jest nieco w kolanie, natomiast zawodnik wykonuje taki wymach ku górze, który zgodny jest z nogą wymachową. Tułów zawodnika ma być nieco pochylony.

Lot

To trzecia faza skoku w dal, jaką musi pokonać każdy zawodnik. To moment krótki, który trwa zaledwie kilka sekund. Warto pamiętać, że to dwie pierwsze fazy warunkują długość lotu. Trzecia faza jest jedynie wynikiem wykonanych wcześniej czynności. To rozbieg i odbicie wpływają na jakość i długość skoku, jego siłę oraz kąt. Wszelkie czynności, jakie wykonuje zawodnik w momencie trwania lotu, nazywane są ruchami kompensacyjnymi. Wyrażenie to powinien przyswoić każdy przyszły lekkoatleta. Technika skoku w dal może zostać podzielona na trzy osobne sposoby.

Lądowanie

Tak naprawdę w lądowaniu najistotniejszy jest moment jego rozpoczęcia, czyli od pierwszego kontaktu obuwi z danym podłożem. Każdy zawodnik w tym momencie powinien mocno ugiąć kolana. Co ciekawe, w przypadku lądowania również wyróżnia

się trzy jego podstawowe sposoby, do których należy pełny przysiad i powstanie do przodu, lądowanie za zakrętem w przód w bok oraz wślizg w piasek i późniejszy ślad na piasku.

Skok w dal a jego zalety

Skok w dal to dyscyplina, której uprawianie niesie za sobą wiele korzyści, do których zaliczyć można:

- ✓ Wyrabianie świetnej kondycji,
- ✓ ćwiczenie systematyczności,
- ✓ poprawę pewności siebie,
- ✓ naukę przegrywania i wygrywania,
- ✓ naukę pokory, cierpliwości i determinacji,
- ✓ naukę wiary w swoje możliwości.

Zadania dla chętnych uczniów do wykonania w domu:

Macie za zadanie wykonać ćwiczenia (pierwszy link), zgodnie z instrukcją prowadzącej. Przed wykonywaniem ćwiczeń pamiętajcie o bezpiecznym miejscu do ich wykonania. Jeśli nie macie odpowiednich warunków mieszkaniowych, możecie do treningu wykorzystać np. ogród, las albo waszą działkę. Po wykonaniu prawidłowo ćwiczenia, wysyłacie filmik lub serię zdjęć, dokumentujące, wykonywanie przez was ćwiczeń. **Dla osób, które nie mają możliwości technicznych - robicie notatkę, w której opisujecie wszystkie ćwiczenia zademonstrowane na dwóch filmikach.** Po wykonaniu zadania wysyłacie wszystko jako załącznik na maila:

przem.zamroczynski@yahoo.co.uk lub na mojego Skype: live:przem.zamroczynski

W temacie maila proszę podać swoje imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę.

Oczywiście wszystkie przysłane zadania, będą przeze mnie oceniane. Proszę o materiały zwłaszcza osoby, które mają problemy z przedmiotem, albo chciałyby sobie podwyższyć ocenę. Termin wykonania zadania do **08.06.2020**

P.S. Gdybyście mieli jakiegokolwiek pytania bądź prośby możecie się ze mną kontaktować poprzez maila albo popularny komunikator głosowy Skype. Moja nazwa użytkownika to: live:przem.zamroczynski

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński